

Sulit Kontrol Emosi, Ini 5 Ciri Orang yang Gampang Marah

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 03/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Marah adalah salah satu emosi yang dirasakan setiap orang. Wajar saja ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan harapan bisa membuat kita menjadi marah.

Amarah, bisa membuat seseorang menjadi lebih sensitif, sulit mengelola emosi, dan bahkan bisa membuat keputusan yang salah.

Nah, agar terhindar dari amukan mereka, kamu bisa mengenali tanda-tanda orang yang mudah marah. Penasaran, seperti apa tanda-tandanya? Yuk, simak selengkapnya di bawah ini.

1. Emosi yang Intens

Orang yang gampang marah cenderung memiliki emosi yang intens. Mereka bisa merasa sangat senang atau sangat marah dalam waktu singkat. Jika kamu merasa temanmu tiba-tiba meledak-ledak tanpa sebab yang jelas, mungkin itu adalah tanda dari

kepribadian ini.

2. Sulit Menahan Frustrasi

Orang yang cenderung gampang marah umumnya memiliki batas toleransi yang rendah terhadap rasa frustrasi. Bahkan hal kecil yang tidak berarti bisa membuat mereka merasa sangat kesal. Mungkin saja kamu pernah melihat seseorang marah hanya karena tali sepatu terjepit atau baterai remote habis.

3. Reaksi Instan

Ciri lainnya adalah reaksi instan terhadap peristiwa atau kata-kata. Orang yang gampang marah cenderung merespons dengan marah sebelum sempat berpikir panjang. Ini bisa membuat situasi semakin rumit karena komunikasi yang terganggu.

4. Kesulitan Mengatasi Konflik

Meski terkadang emosi bisa sangat membingungkan, tapi orang dengan kecenderungan marah seringkali merasa sulit mengatasi konflik. Mereka bisa terjebak dalam lingkaran emosi yang membuat sulit untuk mencari solusi yang baik.

5. Rentan Terhadap Stres

Orang yang gampang marah cenderung lebih rentan terhadap stres. Emosi yang terus-menerus bergolak bisa mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Jadi, jika kamu melihat temanmu sedang terlihat sangat tertekan, mungkin ia perlu dukungan lebih.

Nah, itulah ciri-ciri kepribadian orang yang gampang marah yang bisa kita pahami bersama. Mari selalu berusaha memahami dan menghormati berbagai tipe kepribadian yang ada di sekitar kita. Dengan lebih memahami satu sama lain, kita bisa membangun hubungan yang lebih harmonis dan mendukung.

|Sumber: Fimela